

2 RECETTES GOURMANDES



Pour les non-vegan

RECETTES

LASAGNES VEGILICIOUS



INGRÉDIENTS:

(POUR 6 À 8 PARTS)

- 250G DE FEUILLES POUR LASAGNES
- 100G D'ÉCLATS DE PST*
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES (OU 1 LITRE)
- ENV 200G DE CHAMPIGNONS DE PARIS FRAIS
- 100ML DE VIN ROUGE**
- 1 PETITE PINCÉE DE SEL
- 100G DE TOMATES SÉCHÉES***
- 800G DE COULIS DE TOMATES (OU TOMATES CONCASSÉES)

- 100G DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- 1.5 CC DE SUCRE DE FLEUR DE COCO (OU AUTRE SUCRANT)
- 2 BELLES POIGNÉES DE POUSSÉS D'ÉPINARDS
- 1 CC D'ARÔME VÉGÉTAL (TYPE KELPAMARE OU MAGGI)
- 1 BEL OIGNON
- 4 GOUSSES D'AIL
- 1 BELLE COURGETTE
- 1 CAROTTE
- 250G DE NOIX DE CAJOU
- 1.5 CS DE VINAIGRE DE CIDRE
- 3 CS DE LEVURE MALTÉE (JE PRENDS LA MIENNE CHEZ KORO)
- 2 CC D'AIL EN POUDRE (OU AIL SEMOULE)
- 2 CC D'OIGNON OU ÉCHALOTE EN POUDRE
- SEL, POIVRE ET HERBES DE PROVENCE (OU BOUQUET GARNI)

OPTION :

- BASILIC FRAIS (OU SURGELÉ)
- ÉCLATS DE PIMENT FUMÉ

1/ La veille, mettre les cajous à tremper dans de l'eau à température ambiante (ou 20' dans de l'eau bouillante avant de démarrer la recette)

2/ Faire fondre les 2 cubes de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante

3/ Verser les PST dans un saladier, puis les couvrir avec 1/2L de bouillon chaud. Laisser réhydrater le temps de préparer les légumes.

4/ Hacher l'ail, l'oignon, la courgette, la carotte et les champignons ; retirer l'huile des tomates séchées marinées (ou les égoutter s'il s'agit de tomates séchées réhydratées)

- 5/ Faire chauffer un petit volume de bouillon (ou d'huile d'olive) dans une grande sauteuse ou un faitout, verser l'oignon et l'ail et faire dorer quelques minutes.
- 6/ Ajouter la carotte, la courgette et les champignons hachés, puis saupoudrer généreusement d'herbes de Provence (ou ajouter le bouquet garni). Vous pouvez ajouter une petite pincée d'éclats de piment si vous le souhaitez, ainsi que du sel et du poivre. Faire dorer environ 5 minutes en remuant souvent, et en réhydratant avec un peu de bouillon lorsque l'ensemble commence à accrocher.
- 7/ Ajouter les PST sans leur jus, mélanger et verser le vin rouge (ou bouillon). Cuire à feu moyen/vif pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le vin se soit complètement évaporé.
- 8/ Baisser légèrement le feu, ajouter le coulis de tomates ou les tomates concassées, les tomates séchées préalablement hachées, le concentré de tomates, et le sucre de fleur de coco. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu moyen/doux pendant 20 minutes. Une fois la cuisson terminée, vous pouvez si vous le souhaitez ajouter une dose généreuse de basilic fraîchement ciselé (ou surgelé). Réajuster l'assaisonnement si nécessaire.
- 9/ Dans un blender, verser les noix de cajou égouttées, 150ml de bouillon de légumes, l'arôme végétal, l'ail et l'oignon en poudre, la levure maltée et une bonne pincée de sel et de poivre.
- 10/ Mixer jusqu'à obtenir une crème onctueuse, réajuster l'assaisonnement si nécessaire.
- 11/ Préchauffer le four à 180°C.
- 12/ Dans un grand plat de cuisson rectangulaire ou carré, déposer une couche de feuilles de lasagnes bien à plat, puis recouvrir celles-ci d'une belle poignée d'épinards, couvrir d'une couche épaisse de garniture aux PST (la moitié du total cuisiné), puis napper délicatement d'une couche de crème de cajous. Répéter à nouveau l'opération en couvrant à nouveau de feuilles de lasagnes, d'épinards, de garniture et de crème.
- 13/ Enfournier pendant 40 minutes à 180°C.
- 14/ Servez ces lasagnes bien chaudes et régalez-vous!

NOTES:

*PST : PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES (OU DE POIS). ELLES SE TROUVENT TRÈS FACILEMENT EN BOUTIQUE BIO (EN MAGASIN OU EN LIGNE). LES ÉCLATS (OU PETIT CALIBRE) SONT PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉS POUR CETTE RECETTE, AFIN DE REPRODUIRE L'EFFET "HACHÉ".

** VOUS NE SOUHAITEZ PAS UTILISER DE VIN ROUGE? REMPLACEZ-LE PAR LA MÊME QUANTITÉ DE BOUILLON DE LÉGUMES.

*** TOMATES SÉCHÉES MARINÉES DÉBARRASSÉES DE LEUR EXCÉDENT D'HUILE (OU TOMATES SÉCHÉES RÉHYDRATÉES)

ENVIE DE MIEUX MANGER EN COMBLANT VOS BESOINS?

LE GUIDE NUTRITION GET STRONGER VOUS ACCOMPAGNE ET VOUS APPORTE DES RÉPONSES SIMPLES ET FACILES À METTRE EN PRATIQUE POUR MIEUX COMPRENDRE VOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET ÉQUILIBRER DURABLEMENT VOTRE ALIMENTATION.



MAC'N'CHEESE VEGILICIOUS



INGRÉDIENTS: (POUR 3 PARTS)

- 300G DE PÂTES DE LÉGUMINEUSES
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 BELLE TÊTE DE BROCOLIS
- 200G DE POMMES DE TERRE
- 1 CAROTTE
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 80G DE NOIX DE CAJOU
- 1 CS DE MOUTARDE DE DIJON
- 1 CS DE JUS DE CITRON
- 2 CS DE LEVURE MALTÉE

- 1 CC DE SEL
- 1 CC DE PAPRIKA (DOUX OU FUMÉ)
- 125 ML (1/2 CUP) DE JUS DE CUISSON DES LÉGUMES
- POIVRE AU GOÛT

1/ La veille, mettre les noix de cajou à tremper (ou minimum 20 minutes dans l'eau bouillante)

2/ Rincer et couper le brocolis en fleurettes

3/ Eplucher les pommes de terre et la carotte puis les couper en petits morceaux, peler l'oignon et la gousse d'ail

4/ Dans une grande casserole d'eau bouillante, placer les morceaux de carotte et de pomme de terre ainsi que l'oignon coupé en quartiers et la gousse d'ail, cuire 20 minutes jusqu'à ce que l'ensemble soit tendre.

5/ Dans une seconde casserole, porter un grand volume d'eau à ébullition avec le cube de bouillon de légumes, puis y verser les pâtes de légumineuses. Laisser cuire celles-ci 5 à 6 minutes puis ajouter les fleurettes de brocolis jusqu'à ce que l'ensemble soit cuit (les brocolis doivent être croquants et les pâtes al dente).

6/ Dans un blender, verser les noix de cajou égouttées, les légumes cuits (récupérés à l'aide d'une araignée), la moutarde, la levure maltée, le jus de citron, le paprika, le sel et le poivre ainsi que 125ml de jus de cuisson des légumes. Mixer jusqu'à obtenir une crème onctueuse, réajuster l'assaisonnement si nécessaire.

7/ Egoutter les pâtes et les brocolis puis les replacer dans la casserole, napper de sauce et laisser réchauffer à feu très doux pendant 2 à 3 minutes en mélangeant délicatement.

NOTES:

UN JEU DE CUPS ET DE CUILLÈRES À MESURER EST TELLEMENT PRATIQUE EN CUISINE! DES DOSAGES PRÉCIS EN UN CLIN D'OEIL, ET L'ASSURANCE D'UNE RECETTE RÉUSSIE. SI VOUS N'EN AVEZ PAS, C'EST LE MOMENT DE FAIRE CE PETIT INVESTISSEMENT QUI VOUS FACILITERA LA VIE EN CUISINE :)



BON APPÉTIT!

ENVIE DE PLUS DE RECETTES SAINES, GOURMANDES ET FACILES À PRÉPARER ?

C'est parce que personne n'aime :

- 👎 Les plats fades
- 👎 Les assiettes à moitié vides
- 👎 Manger la même chose 5 fois par semaine.

Et que manger sain ne devrait pas rimer avec frustration et compliqué...

Que j'ai créé **les Recettes VEGILICIOUS !**

Des recettes 100% végétales, bonnes pour votre corps et **terriblement gourmandes !**



**PROFITE IMMÉDIATEMENT DE L'OFFRE EXCLUSIVE
SUR LE PACK DE 3 VEGILICIOUS !**



Plus de **220 recettes** pour tes repas quotidiens, petits déjeuners, collations, desserts et petits plaisirs sucrés !

+

120 pages de contenu théorique et conseils pour mieux manger



**CLIQUE ICI POUR
EN PROFITER**

59€ au lieu de 79.00€